

Promuovere la resilienza dei collaboratori



Come misure di resilienza mirate rafforzano la capacità di resistenza del vostro team, riducono lo stress e creano un legame più forte con l'azienda.

Gruppo target

Direzione e collaboratori

Risorse

Tempo di lavoro per l'introduzione, colloqui, eventuali coach esterni

Durata

3-6 mesi di introduzione; 1-2 giorni di workshop (a seconda delle dimensioni della PMI)

Frequenza

una tantum
Introduzione, ricorrente
Informazioni sui singoli esercizi

01

Definire gli obiettivi e i vantaggi della misura

All'inizio, definite quali risultati deve ottenere la misura di resilienza. Tenete conto sia della prospettiva dell'azienda che del punto di vista dei collaboratori:

- Descrivete i vantaggi in modo che i collaboratori ne riconoscano il valore aggiunto diretto (ad es. migliore gestione dello stress, miglior clima di squadra).
- Chiarite il riferimento al lavoro quotidiano: gli obiettivi troppo astratti perdono rapidamente di efficacia.

💡 Nel formulare gli obiettivi, pensate già a come potrete riconoscere in seguito se li avete raggiunti o se siete sulla buona strada per raggiungerli.

02

Effettuare un'analisi delle esigenze

Il passo successivo consiste nel determinare le esigenze effettive. A tal fine, utilizzate metodi pragmatici facilmente applicabili nella quotidianità delle PMI, come brevi sondaggi, colloqui informali o l'analisi dei dati disponibili (ad es. giorni di malattia e assenze):

Combinare sondaggi anonimi tra i collaboratori con colloqui in piccoli gruppi.

- Coinvolgete tutti i team e tutti i livelli gerarchici: nelle PMI il fabbisogno può variare notevolmente a seconda del settore.

💡 Raccogliete sia dati oggettivi (assenze, straordinari) sia fattori soggettivi (umore, percezione dello stress).

03

Definire la pianificazione e le risorse

Elaborate un piano di attuazione che stabilisca quando, come e con quale budget verrà attuata la misura.

- Fissate scadenze vincolanti e comunicatele con largo anticipo.
- Sfruttate le risorse esistenti, come locali, piattaforme interne o software già disponibili, per ridurre i costi.
- Tenete conto anche del budget per i fornitori esterni (coach, moderatori, ecc.).

💡 Lavorate con un calendario realistico che includa tempi di riserva per le fasi di lavoro più intense.

04

Comunicazione e coinvolgimento dei collaboratori

Informate il vostro team in modo chiaro e tempestivo in merito alla misura, ai suoi obiettivi e allo svolgimento:

- comunicate in modo aperto e rispettoso, sottolineando le opportunità e i vantaggi per il team.
- Utilizzate diversi canali, come riunioni di gruppo, avvisi o e-mail, per raggiungere tutti.
- Spiegate i contenuti in modo comprensibile ed evitate il gergo tecnico.

💡 Richiedete un feedback prima di iniziare, per aumentare l'accettazione.

05

Esecuzione / Implementazione

Iniziate con un progetto di dimensioni gestibili, ad esempio con un workshop di 90-120 minuti o un breve corso di formazione per rafforzare la resilienza, e assicuratevi che i contenuti possano essere trasferiti direttamente nella routine lavorativa quotidiana. Potete anche avviare un progetto pilota (a seconda delle dimensioni della vostra azienda) per testarne l'efficacia e l'accettazione. Scegliete metodi facili da applicare e che non comportino un carico di lavoro aggiuntivo eccessivo. Pianificate brevi misure di follow-up o promemoria (ad es. consigli settimanali via e-mail, canali di comunicazione interni come l'intranet, ecc.).

💡 Se necessario, ricorrete a un supporto esterno, ad esempio di associazioni specializzate, consulenti o organizzazioni sanitarie che offrono programmi pratici e accompagnano l'azienda nella loro attuazione.

06

Integrazione nell'attività quotidiana

Ancorate saldamente la misura nella routine lavorativa quotidiana, affinché non si esaurisca come un'azione isolata.

💡 Integrate brevi rituali nelle riunioni o nelle pause per garantirne l'efficacia a lungo termine. Assicuratevi che i dirigenti sostengano attivamente la misura e ne diano l'esempio. Mettete a disposizione strumenti semplici come opuscoli informativi o brevi video.

07

Controllo dei risultati e miglioramento continuo

Verificate a intervalli regolari l'efficacia della misura e, se necessario, adeguatela. A tal fine, utilizzate sia feedback qualitativi che risultati misurabili.

💡 Pianificate periodi di feedback fissi (ad es. dopo 3, 6 e 12 mesi). Documentate i progressi e i successi per promuovere la motivazione. Reagite in modo flessibile ai cambiamenti delle condizioni quadro. Considerate la misura di resilienza come un processo continuo, non come un'azione una tantum.



Cercate altre idee?

Visitate [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) per ulteriori esempi pratici e ispirazione!